

VIBRATIONSPLATTE V9

Art.-Nr.: 33358

Montageanleitung (S. 7-10)

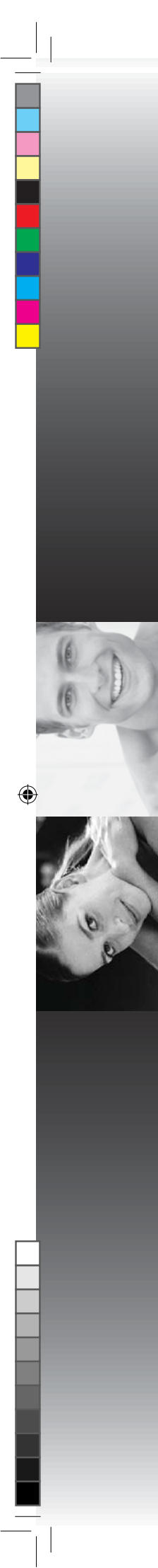
Bedienungsanleitung (S. 11)

Trainingsanleitung (S. 12-14)



crane[®]
SPORTS







Allgemeines

Sicherheitshinweise	4
Kontraindikationen.	4
Verpackung.	4
Entsorgung	4

Das Trainingsgerät

Ausstattungsmerkmale	5
Kleinteile/Blisterkarte.	6

Montage

Überprüfen des Lieferumfangs.	7
Schritt 1 – Montage der Standsäule	8
Schritt 2 – Montage der Standsäule an den Hauptrahmen	9
Schritt 3 – Montage des Haltegriffs.	10
Schritt 4 – Montage der Griffbänder	10
Schritt 5 – Stromversorgung und Endkontrolle	10

Trainingscomputer

Übersicht Display	11
Übersicht Tasten.	11
Automatische Programme	11
Programmübersicht.	11



HINWEIS

Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.



ACHTUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.



WARNUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden [Verletzungen].

Programm 1: 11 Minuten	11
Programm 2: 14 Minuten	11
Programm 3: 13 Minuten	11

Training

Trainingsanleitungen.	12
Trainingshinweise	12
Trainingsmatte	12
Trainingsübungen Kraft.	12/13
Trainingsübungen Dehnen	13
Trainingsübungen Massage	14
Trainingsübungen Entspannung	14

Was Sie sonst noch wissen sollten

Transport/Bewegen des Gerätes	15
Explosionszeichnung	16
Teilleiste.	17
Service.	18
Fehlersuche.	18
Pflege und Wartung.	18
Garantie.	19

HINWEIS: Satzfehler und Änderungen vorbehalten!

Sicherheitshinweise

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen DIN EN 957-1 und GS-geprüft. Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 130 kg geprüft worden. Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit EMV [EG-Richtlinie 2004/108/EG und EN 61000-6-1:2007, EN 61000-6-3:2007, EN 61000-3-2:2006, EN 61000-3-3:1995 + A1:2001 + A2:2005]. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitnesscheck von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

WICHTIG!

- Machen Sie sich vor der Inbetriebnahme des Gerätes mit der Montage-, Bedienungs- und Computeranleitung sowie den Trainings- und Sicherheitshinweisen vertraut.
- Die Sicherheitshinweise sind strikt zu befolgen.
- Die Anleitung sollte an einem sicheren Platz aufbewahrt werden.
- Bei Weitergabe des Gerätes sind Montage-, Bedienungs-, Computer- und Trainingsanleitung beizulegen.

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

- Dieses Gerät soll nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen aufgestellt werden.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen (waagerechten) Untergrund. Ein fester und sicherer Stand muss gewährleistet sein.
- Das Gerät braucht in jede Richtung genügend Freiraum (mindestens 1 m).
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.

- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile, z. B. Verbindungsteile, sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Kinder sollten nur mit entsprechender geistiger und körperlicher Entwicklung am Gerät trainieren und auf die richtige Benutzung hingewiesen werden.
- Nicht geeignet für körperlich oder geistig behinderte Personen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, von Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Halten Sie Verpackungsbeutel und -folien von Babys und Kleinkindern fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers, alle anderen Personen, die das Gerät benutzen, ausreichend über etwaige Gefahren zu informieren.
- Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch gedacht und darf nur in geschlossenen Räumen (nicht im Freien) benutzt werden.
- Transportieren Sie das Gerät niemals alleine über Stiegen oder andere Hindernisse.
- Sollten Sie das Gerät demontieren wollen, gehen Sie in der umgekehrten Reihenfolge des in der Anleitung beschriebenen Zusammenbaus vor.
- Benutzen Sie das Gerät nur so, wie es in der Anleitung beschrieben ist.
- Auf keinen Fall die Augen während der Benutzung des Gerätes schließen.
- Es ist sicherzustellen, dass unbeaufsichtigte Kinder vom Trainingsgerät ferngehalten werden.
- Bei Einnahme von Medikamenten trainieren Sie ausschließlich nach Rücksprache mit Ihrem Arzt.
- Das Trainingsgerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt

- werden.
- Dieses Trainingsgerät ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet!
- Verwenden Sie ausschließlich die im Lieferumfang enthaltene Netzleitung.
- Stecken Sie das Gerät direkt in die Wandsteckdose. Verwenden Sie keine Mehrfachsteckdosen oder Verlängerungsleitungen.
- Nach dem Gebrauch, vor dem Reinigen des Übungsgeräts und vor der Durchführung der in dieser Anleitung angegebenen Wartungen und Einstellungen unbedingt den Stecker aus der Steckdose ziehen. Das Übungsgerät während des Betriebs niemals unbeaufsichtigt lassen.

Kontraindikationen:

- Metallische Implantate (Platten mit Schraubenfixierung)
- Künstliche Hüft-, Knie-, und Sprunggelenke
- Diabetes mellitus
- Akute Thrombose Beschwerden
- Herzschrittmacher oder implantierte Defibrillatoren
- Schwangerschaft
- Gefäßerkrankungen
- frische Frakturen
- Frische Wunden aufgrund einer Operationen oder eines chirurgischen Eingriffs.
- Epilepsie
- Akute Migräne
- Tumore
- Akute Entzündungen des Bewegungsapparates
- Akute Tendinopathien in trainierten Körperregionen
- Steinleiden von Gallenwegen und ableitenden Harnwegen
- akute Hernien
- akute Diskopathien
- rheumatoide Arthritis
- aktive Arthrosen und Arthropathien
- Osteoporose

Verpackung

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumtem, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)



Entsorgung

Bitte achten Sie auf umweltgerechte Entsorgung nach lokalen Vorschriften!

Entsorgung des Altgerätes: Beachten Sie beim Entsorgen des Gerätes die örtlichen Entsorgungsvorschriften. In Österreich fällt dieses Gerät unter die Elektroschrott-Verordnung und muss im Falle einer Entsorgung an einer der kommunalen Sammelstellen innerhalb von Österreich entsorgt bzw. abgegeben werden.

Stromversorgung

Der Anschluss des Gerätes darf nur an eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose mit der auf dem Typenschild angegebenen Netzspannung erfolgen. Stimmen die Werte nicht überein, wenden Sie sich bitte an unser Serviceteam. Verbinden Sie immer zuerst das Netzkabel mit dem Gerät und stecken Sie dann den Netzstecker in die Steckdose. Zur vollständigen Netztrennung ist der Netzstecker zu ziehen. Das Gerät deshalb nur an leicht zugängliche Steckdosen anschließen.

Hotline

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

- **Telefon:** 0800/80 80 15 (kostenlos)
- **E-Mail:** office@rc-sportgeraete.de
- **Ersatzteilbestellung:** Genaue Gerätebezeichnung und Bestellnummer unbedingt angeben!
- **Gerätebezeichnung:** Vibrationsplatte V9
- Art.-Nr.:** 33358 • **Aktion:** 12/2009

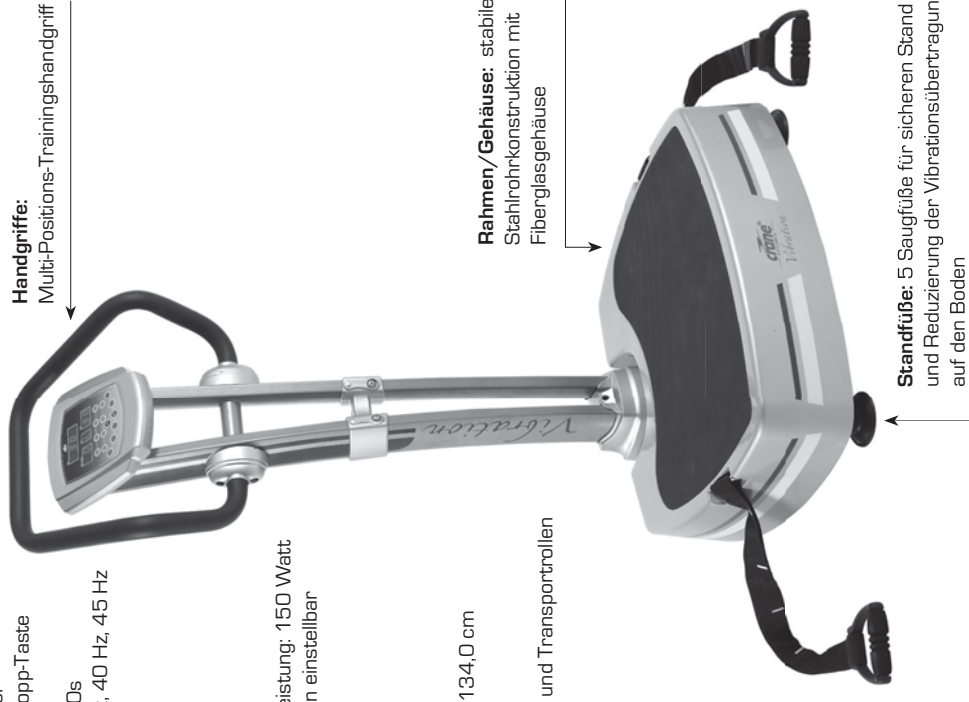
Vibrationsplatte V9 Ausstattungsmerkmale

Computer: LED-Matrix-Display, 4 Anzeigefelder
Direkt-Wahltasten: On-/Off-Taste, Start-/Stopp-Taste
Amplitude-Direktwahltaaste: H / L
4 Zeit-Direktwahltaasten: 30s, 45s, 90s, 300s
4 Frequenz-Direktwahltaasten: 30 Hz, 35 Hz, 40 Hz, 45 Hz
3 vorprogrammierte Trainingsprogramme

Motor: AC-Motor (Wechselstrom-Motor), Leistung: 150 Watt
Frequenzbereich: 30 - 45 Hz in 1Hz-Schritten einstellbar
Amplitude: wählbar in 2 Stufen: LOW, HIGH

Abmessungen: L / B / H ca 68,0 x 73,0 x 134,0 cm
Trainingsfläche: ca 60,0 x 40,0 cm
Gewicht: ca 43,0 kg
Zusatzprodukt: Auflage-Matte für Trittfäche und Transportrollen

Trainingsbänder: 2 Stück mit Haltegriffen, stufenlos mit Klettverschluss einstellbar (95-105cm)



Handgriffe:
Multi-Positions-Trainingshandgriff

Rahmen/Gehäuse: stabile Stahlrohrkonstruktion mit Fiberglasgehäuse

Standfüße: 5 Saugfüße für sicheren Stand und Reduzierung der Vibrationsübertragung auf den Boden

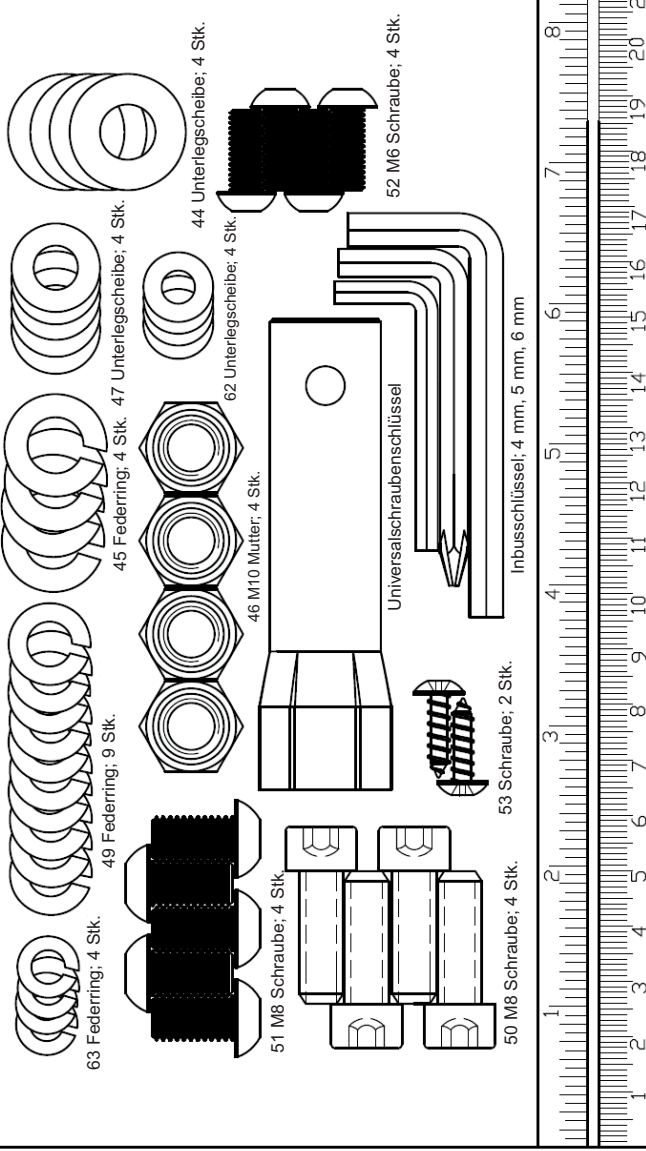
Blisterkarte

Auf dieser Seite finden Sie alle Kleinteile (Schrauben, Unterlegscheiben, Muttern und Werkzeuge) abgebildet, welche Sie zur Montage des Gerätes benötigen. Alle diese Teile liegen auf einer Blisterkarte eingeschweißt der Kartonverpackung bei.

Lieferumfang:

- Einzelteile entsprechend der Teileliste
- Montagewerkzeug
- Montage- und Trainingsanleitung

Vibrationsplatte V9



Montage

1. Überprüfung des Lieferumfangs:

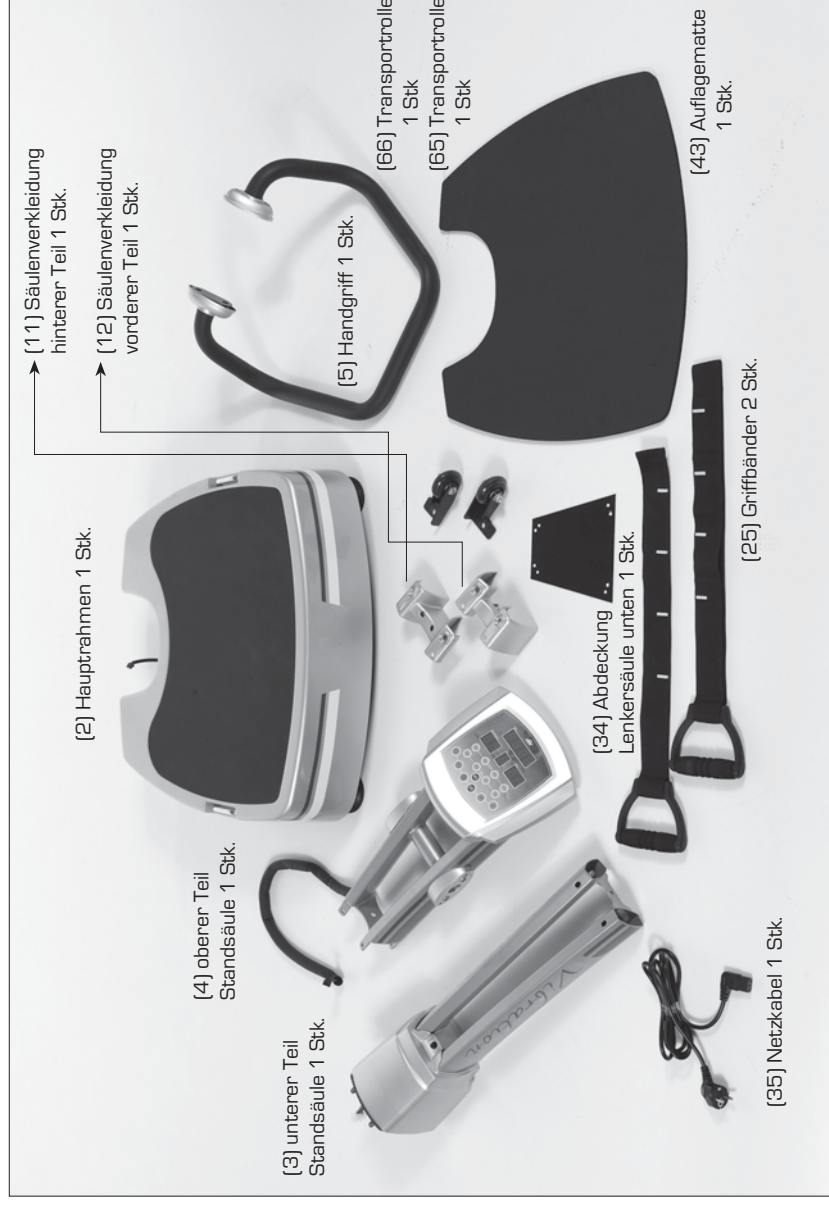
Um den Zusammenbau des Gerätes für Sie so einfach wie möglich zu gestalten, sind die wichtigsten Teile bereits vormontiert. Bevor Sie das Gerät zusammenbauen, sollten Sie diese Montageanleitung sorgfältig durchlesen und danach Schritt für Schritt wie beschrieben fortfahren.



Der Aufbau sollte von 2 Personen durchgeführt werden.

- Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden.
- Stellen Sie das Grundgestell auf eine flache Unterlage und achten Sie darauf, dass der Hauptrahmen einen stabilen Stand hat. Zum Schutz des Bodens legen Sie eine Unterlegmatte oder alten Teppich unter das Gerät.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.

Montage (AT)





Schritt 1 – Montage der Standsäule



Bild 1: Einstiegposition



Bild 2: Führen Sie das obere Steuerungskabel (38) in die untere Standsäule (3), achten Sie dabei darauf, dass das Kabel in der unteren Standsäule (3) auf der gleichen Seite ist als in der oberen Standsäule (4).

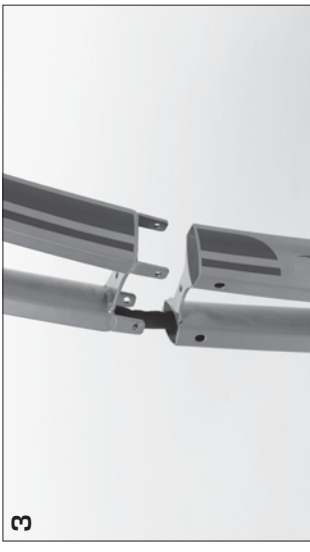


Bild 3: Schieben Sie die obere Standsäule (4) auf die untere Standsäule (3).



Bild 4 und 5: Anschließend schrauben Sie die vordere Säulenverkleidung (11) und die hintere Säulenverkleidung (12) mit Hilfe von 5 Unterlegscheiben (47). 5 Unterlegscheiben (49) und 5 Inbusschrauben (51) an den Standsäulen (3/4).

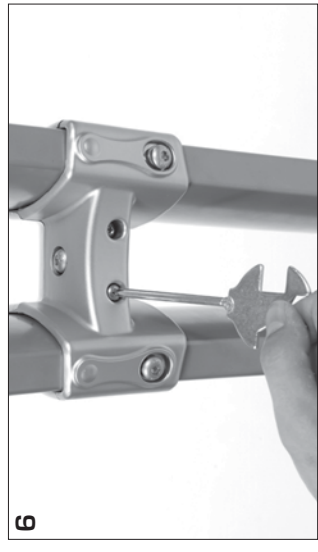
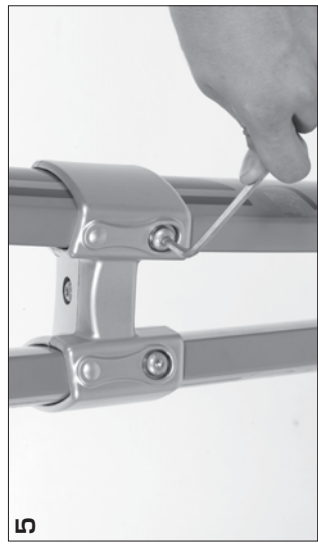


Bild 6: Fixieren Sie die Verkleidung mit 2 Schrauben (53).



Schritt 2 – Montage der Standsäule an den Hauptrahmen

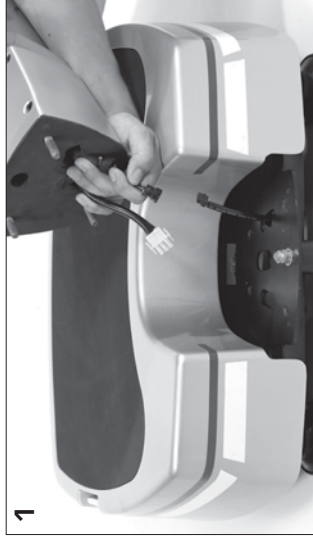


Bild 1: Führen Sie die Standsäule (3, 4) an das Hauptgehäuse (2) heran.



Bild 2: Verbinden Sie das obere (38) und untere Steuerungskabel (39) miteinander.



Achten Sie auf eine ordentliche und feste Kabelverbindung, da ansonsten keine Signalübertragung zum Computer (10) erfolgt. Die Steuerungskabel (38, 39) müssen sich an der Hauptrahmeninnenseite befinden und dürfen nicht darüber hinaus stehen, da ansonsten die Kabel beim Einschleiben beschädigt werden können.

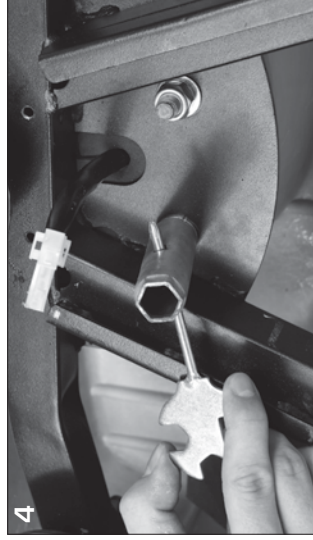


Bild 4: Fixieren Sie die Standsäule (3, 4) mit 2 Muttern (46), 2 Federringen (45) und 2 Unterlegscheiben (44) am Hauptrahmen (2).

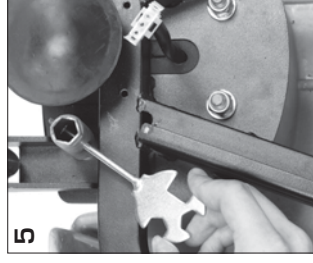


Bild 5: Fixieren Sie die Transportrollen (65, 66) mit 2 Muttern (46), 2 Federringen (45) und 2 Unterlegscheiben (44) am Hauptrahmen (2).



Bild 6: Stecken Sie den Stecker des oberen Stromkabels (36) in die Anschlussdose, welche sich am Boden des Hauptrahmens (2) befindet.

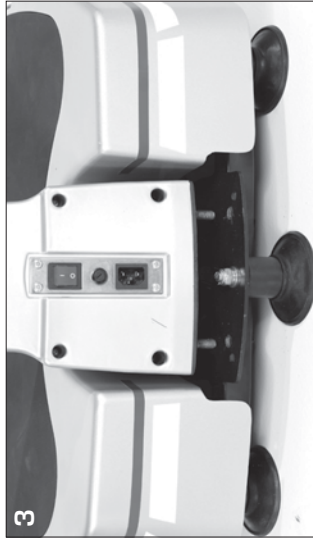


Bild 3: Stellen Sie die Standsäule (3, 4) auf den Hauptrahmen (2).

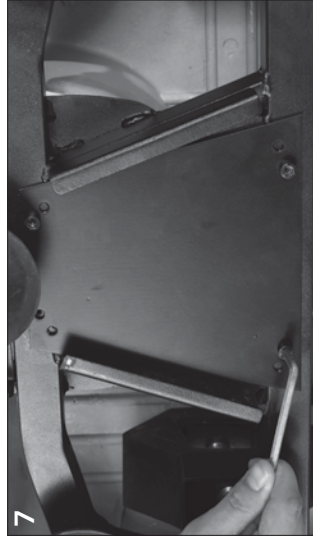


Bild 7: Befestigen Sie das Abdeckblech (34) mit 4 Inbusschrauben (52) 4 Federringen (63) und 4 Unterlegscheiben (62) am Hauptrahmen (2).

Schritt 3 – Montage des Haltegriffs



Verschrauben Sie den Haltegriff (5) mit 4 Inbusschrauben (50) und 4 Unterlegscheiben (46) an der oberen Säule (4).

 Lösen Sie die Schraube und richten Sie die Adapterplatte aus. (Beim Befestigen an der Säule montieren Sie erst die linke Seite und richten Sie diese aus. Danach befestigen Sie die rechte Seite.

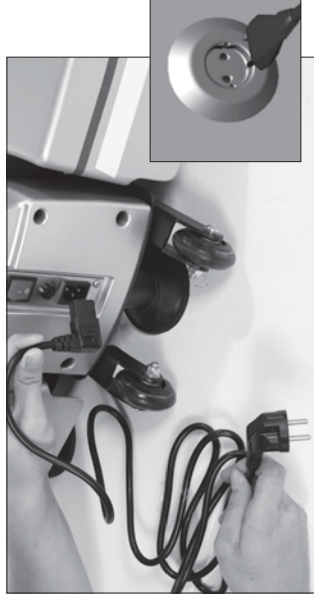
 Ziehen Sie die Schrauben fest an um eine spätere Geräuschenwicklung beim Training zu vermeiden.

Schritt 4 – Montage der Griffbänder



Die Griffbänder dienen zur Vibrationsübertragung in die Arm-, Schulter- und Nackenbereiche. Befestigen Sie die Griffbänder (25) am Hauptrahmen (2).

Schritt 5 – Stromversorgung und Endkontrolle



Stecken Sie das Netzkabel (35) in die Einsteckbuchse auf der Rückseite des Gerätes. Stecken Sie den Stecker in eine ordnungsgemäß installierte Schutzkontakt-Steckdose.

Mit dem Ein-/Ausschalter können Sie das Gerät Ein-/ bzw. Ausschalten.



Das Gerät sollte nach jedem Gebrauch wieder vom Stromnetz getrennt werden.

Endkontrolle:

- Um das Gerät zu transportieren, bedienen Sie sich der eingebauten Transportrollen.
- Kontrollieren Sie nochmals den festen Sitz und den ordnungsgemäßen Zustand aller Verbindungen.
- Damit ist das Gerät zusammengebaut und für den Einsatz bereit.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, lesen und befolgen Sie die auf Seite 2 beschriebenen Sicherheitshinweise und die Trainingshinweise auf den Seiten 12 und 13.
- Beachten und befolgen Sie ausnahmslos alle im Kapitel Sicherheitshinweise aufgeführten Punkte.



Trainingscomputer

Übersicht Display

Time:

Im Feld Time wird die Zeit im Countdownmodus angezeigt

Cycle/Program:

In diesem Feld sehen Sie das aktuelle Programm, Programm 0 = manuelles Programm

H/L:

In diesem Feld sehen Sie die Intensitätsstufe L = leicht, H = hoch

Hertz:

In diesem Feld wird Ihnen die aktuelle Frequenz in Hz angezeigt

Übersicht Tasten

Zeit: 30S, 45S, 90S, 300S

Mit diesen Schnellwahltasten können Sie die Zeit voreinstellen.

Hertz: 30Hz, 35Hz, 40Hz, 45Hz

Mit diesen Schnellwahltasten können Sie die Frequenz voreinstellen.

H/L

Hier können Sie den Intensitätsgrad einstellen.



Diese Taste darf nicht während einer Einheit gedrückt werden.

Repeat

Mit dieser Taste können Sie die letzte Einheit wiederholen.

Programm

Durch Drücken der Programm Taste können Sie zwischen den Programmen wählen

ON/OFF

Ein- und Ausschalten der Vibrationsplatte

START/STOP

Zum Starten und Stoppen der Vibrationsplatte



Taste

Mit der Minus Taste können Sie die Frequenz [Hz] herunterschalten.



Taste

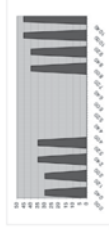
Mit der Plus Taste können Sie die Frequenz [Hz] hochschalten.

Automatische Programme

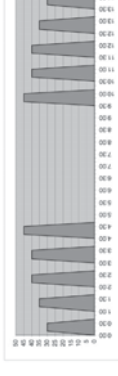
1. Drücken Sie die Programm - Taste um ein Programm zu wählen. Drücken Sie **+** und **-** um eines der 3 vorinstallierten Programme auszuwählen. Bei einem vorinstallierten Programm lassen sich Zeitdauer und Hertz - Frequenz nicht verändern. Sollten Sie das Programm unterbrechen wollen, drücken Sie die Start/Stop - Taste.
2. Um das Gerät während des Betriebs zu stoppen drücken Sie die On/Off - Taste.
3. Sie können die Zeit jeder Übung verändern.
4. Sie können die Pausen zwischen den Übungen verändern.
5. Sie können die Zahl der Durchläufe pro Übung einstellen.

Programmübersicht

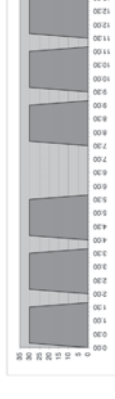
Programm 1: 11 Minuten



Programm 2: 14 Minuten



Programm 3: 13 Minuten



Manuelle Steuerung

Stecken Sie das Stromkabel in die Steckdose und schalten Sie das Gerät ein.

Drücken Sie die On/Off - Taste um den Computer einzuschalten.

Bei sofortigem Drücken der Start/Stop - Taste startet das Gerät mit Intensitätsgrad: L = leicht, Frequenz: 30Hz, Zeit: 30s.

Wählen Sie die Zeitdauer, Hertz-Frequenz und die H/L mithilfe der Schnell- Einstellungstasten. Drücken Sie anschließend die Start/Stop - Taste um das Programm zu starten.

Während des Trainings können Sie die Zeitdauer und Hertz-Frequenz mit den **+** und **-** - Tasten verändern.

Stellen Sie erneut eine Zeitdauer ein um nach dem Ende des Countdowns das Training fortzusetzen.

Trainingsanleitungen

Nach Abklären der Kontraindikationen können Sie mit dem Training beginnen. Verwenden Sie bequeme Schuhe und Trainingskleidung. Als Trainingseinheit sollten Sie mit 1 – 2 Trainingseinheiten pro Woche beginnen und sich auf 2 – 3 Trainingseinheiten pro Woche steigern. Die Vibrationsdosis pro Trainingseinheit sollte am Anfang nicht länger als 6 Minuten betragen und sich langsam auf 10 Minuten steigern. Bei den Einzelübungen darf die Dauerschwingung nie länger als 4 Minuten sein. Diese 4 Minuten sind in der ISO Norm 2361 auch als Maximum angegeben.

Trainingshinweise

Beginnen Sie immer mit den leichteren Übungen mit geringer muskulärer Belastung und steigern Sie die Intensität und den Schwierigkeitsgrad der Übungen langsam.

Zu Beginn des Trainings eignen sich besonders Einbeinige (nur ein Bein wird auf der Plattform aufgesetzt). Übungen bei denen es zu starken Aufschwingungen des Kopfes kommt sollten Sie vermeiden.

Trainingsmatte

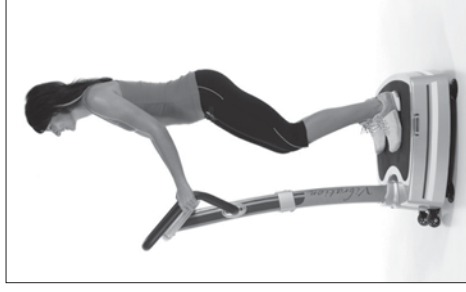
Die Trainingsmatte ist ein zusätzliches Dämpfungselement. Sollten Sie bei der Durchführung einer Übung ein Aufschwingen des Kopfes verspüren, legen Sie diese Matte als zusätzliche Dämpfung auf die Plattform.

Diese Matte ist auch eine ideale Unterlage für Übungen bei denen der Körper neben der Plattform abgesetzt wird.

Trainingsübungen Kraft

Kniebeuge

Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen auf die Plattform. Halten Sie den Oberkörper gerade und die Beine leicht gebeugt, sodass Sie einen leichten Druck in den Muskeln spüren. Bei richtiger Ausführung sollten Sie eine leichte Spannung am Quadrizeps, Gesäß und Rücken spüren.



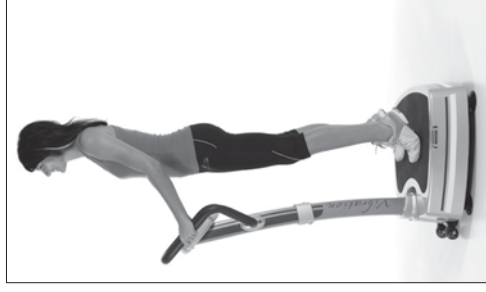
Ausfallschritt

Platzieren Sie einen Fuß in der Mitte der Plattform und stellen Sie den anderen Fuß sicher hinter der Plattform auf dem Boden. Halten Sie den Rücken gerade und das Knie über den Zehen. Sie sollten ein Ziehen an Achillessehne, Quadrizeps und Gesäß spüren.



Waden

Platzieren Sie sich mittig auf der Plattform und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Wenn Sie ihren Rücken gerade und den Bauch angespannt haben, sollten Sie ein Ziehen in ihrer Wadenmuskulatur spüren. Für eine Variation der Übung können Sie versuchen die Knie in einen Winkel von 90° zu beugen.



Rudern

Stellen Sie sich vor die Plattform. Ziehen Sie die Griffbänder seitlich, am Körper vorbei, nach oben. Drücken Sie ihre Brust nach vorne und die Schulterblätter zusammen. Bei einer gleichmäßigen Rückwärtsbewegung der Arme sollten Sie im oberen Rücken und dem Schulterbereich ein Ziehen spüren.



Trainingsübungen Dehnen

Oberarm und Bein

Stellen Sie sich mit schulterbreit gespreizten Beinen vor die Plattform und heben Sie beide Arme waagrecht vor ihren Oberkörper. Bei durchgestrecktem Rücken und angespanntem Bauch werden die Griffbänder nach oben gezogen. Zur Variation kann dieselbe Übung auf der Plattform stehend wiederholt werden.



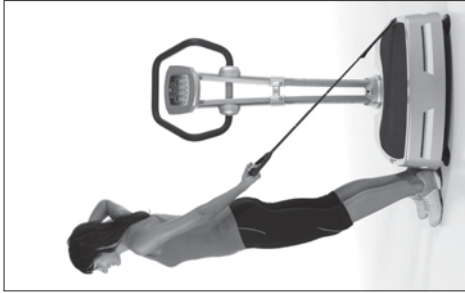
Oberschenkel

Stellen Sie sich in breiter Standardposition und nach hinten gedrücktem Gesäß auf die Plattform. Halten Sie sich an den Handgriffe fest und senken Sie Ihren Oberkörper so weit wie möglich. Bei dieser Übung werden Gesäß- und Oberschenkelmuskeln gedehnt.



Schulter

Stellen Sie sich mit dem Rücken zur Plattform und benutzen Sie Ihre linke Hand um das Griffband in Richtung Ihres Gesäßes zu ziehen. Ziehen Sie mit Ihrer rechten Hand Ihren Kopf leicht nach rechts. Führen Sie diese Übung abwechselnd mit beiden Seiten aus.



Push Up's

Knien Sie sich vor die Plattform, stützen Sie sich mit schulterbreit entfernten Armen und nach innen zeigenden Fingern auf der Plattform ab. Drücken Sie sich bei durchgestrecktem Rücken und angespanntem Bauch von der Plattform nach oben weg. Mit dieser Übung stärken Sie Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur. Zur Abwechslung kann diese Übung auch mit durchgestreckten Beinen wiederholt werden.

Beinmuskulatur

Stellen Sie sich neben die Plattform und platzieren Sie einen Fuß mittig darauf. Den äußeren Fuß platzieren Sie so neben der Plattform, sodass das Knie nach außen gebogen werden kann. Der Fuß, welcher sich auf der Plattform befindet, soll dabei gerade bleiben. Das Gesäß nun mit durchgestrecktem Oberkörper nach unten bewegen um die Innenseite Ihrer Oberschenkel zu dehnen.



Trainingsübungen Massage



Waden

Legen Sie sich vor die Platte und platzieren Sie beide Waden auf der Plattform. Die Zehen sollten nach oben zeigen.



Aduktoren

Legen Sie sich seitwärts, mit angezogenen Beinen, auf Ihre Plattform. Stützen Sie mit dem Ellbogen Ihren Oberkörper, damit Ihr Rücken gerade ist. Sie sollten die Massage an Ihre Hüften und der Aussenseite des unteren Beines spüren. Wiederholen Sie diesen Schritt mit der anderen Seite.

Trainingsübungen Entspannung



Schulter und Nacken

Knien Sie sich, mit ausgestreckten Armen, vor Ihre Plattform. Halten Sie Rücken und Nacken gestreckt. Nun drücken Sie Ihren Oberkörper zurück während Sie sich mit dem Armen auf der Plattform abstützen.



Oberkörper

Setzen Sie sich auf den Boden, mit dem Rücken zur Plattform. Die Beine sind angewinkelt. Stützen Sie sich nun mit Ihren Ellbogen auf die Plattform. Halten Sie Ihren Rücken und Ihren Nacken gerade. Drücken Sie nun Ihre Schultern zurück.



Transport/Bewegen des Gerätes



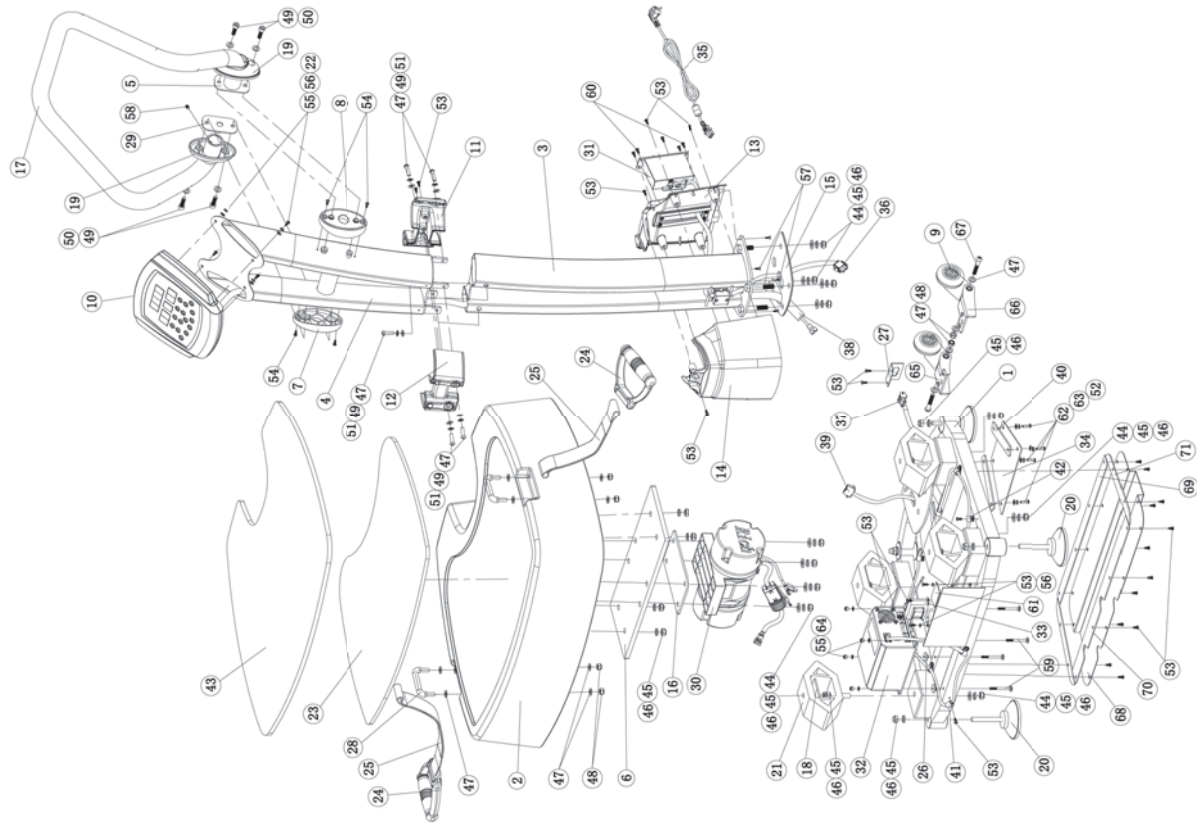
Bild 1: Bevor Sie das Gerät bewegen, versichern Sie sich, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß vom Stromnetz getrennt haben.



Bild 2: Kippen Sie nun das Gerät soweit in Ihre Richtung, bis es mit Hilfe der Rollen (65, 66) bewegt werden kann. Achten Sie darauf, dass Sie das Gerät nur auf einem ebenen Untergrund bewegen. Haben Sie die gewünschte Stelle erreicht, richten Sie das Gerät wieder vorsichtig auf.



Rollen Sie das Gerät auf Holzböden besonders vorsichtig, um den Boden mit den Rollen nicht zu beschädigen. Eventuell Karton oder Teppich unterlegen (Nicht im Lieferumfang).





Teilleiste

AT

#	Name/Bezeichnung	Menge	#	Name/Bezeichnung	Menge	#	Name/Bezeichnung	Menge
1	Grundrahmen	.1	25	Griffband	.2	49	Federring 8	.9
2	Hauptrahmen	.1	26	Gummiunterlegscheibe	.4	50	Inbusschraube M8*30	.4
3	untere Standsäule	.1	27	Steckenfixierung	.1	51	Inbusschraube M8*15	.5
4	obere Standsäule	.1	28	Klettbandbefestigung	.2	52	Inbusschraube M6	.4
5	Haltegriff	.1	29	rechte Haltegriff-Adapterplatte	.1	53	Blechschrabe ST4,2*13	.36
6	Befestigungsplatte 360*175	.1	30	Motor	.1	54	Blechschrabe ST4,2*16	.10
7	linke Haltegriffbefestigung 112*66*26	.1	31	Netzteil	.1	55	Unterlegscheibe 5	.8
8	rechte Haltegriffbefestigung 112*66*26	.1	32	Spannungswandler	.1	56	Federring 5	.8
9	Transportrolle	.2	33	Reaktor	.1	57	Blechschrabe ST4,2*16	.4
10	Computer	.1	34	Abdeckung Lenkersäule unten	.1	58	Inbusschraube M8*8	.1
11	obere vordere Lenkersäulenabdeckung	.1	35	Netzkabel	.1	59	Schlossschraube M5*45	.4
12	obere hintere Lenkersäulenabdeckung	.1	36	obere Stromverbindung	.1	60	Metallschraube M5*10	.3
13	untere vordere Lenkersäulenabdeckung	.1	37	untere Stromverbindung	.1	61	Gummiband 3x80	.1
14	untere hintere Lenkersäulenabdeckung	.1	38	oberes Steuerungskabel	.1	62	Unterlegscheibe M6	.4
15	Säulendämpfer 150*183*4	.1	39	unteres Steuerungskabel	.1	63	Federring M6	.4
16	Motordämpfer 170*110*4	.1	40	Kabelführung HP3	.1	64	selbstsichernde Mutter M5	.4
17	Schaumstoffüberzug	.1	41	Kabelbefestigung klein	.6	65	Transportrollenhalterung L	.1
18	Unterlegscheibe 55*55*3	.4	42	Kabelbefestigung groß	.5	66	Transportrollenhalterung R	.1
19	Haltegriffabdeckung 108,4*61,4*31	.2	43	Übungsmatte	.1	67	Sechskantschraube M8x50	.2
20	Standfuß	.5	44	Unterlegscheibe 10	.25	68	Strap 5x200	.3
21	Sechskantdämpfer	.4	45	Federring 10	.25	69	EVA Streifen 480x30	.1
22	Metallschraube M5*15	.4	46	selbstsichernde Mutter M102	.5	70	EVA Streifen 535x40	.1
23	Matte	.1	47	Unterlegscheibe 8	.17	71	EVA Streifen 235x24	.2
24	seitlicher Haltegriff	.2	48	selbstsichernde Mutter M8	.6			

Service

Sollten Sie weitergehende Fragen oder irgendwelche Schwierigkeiten mit dem Zusammenbau haben, so rufen Sie uns unter untenstehender Rufnummer kurz an. Wir können Ihnen sicher weiterhelfen. Sollte mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung sein und es muss repariert werden, kontaktieren Sie bitte vorab unser Serviceteam, welches Ihnen bei der Behebung Ihres Problems gerne behilflich ist.

Wir beraten Sie gerne.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unsere Service-Hotline zur Verfügung:

Austria:
RC Sportgeräte Service
Franz-Sauer-Straße 48
A-5020 Salzburg
Tel.: 0800/ 80 80 15 (kostenlos)
E-Mail: office@rc-sportgeraete.de

Bei etwaiger Rückgabe bitte das komplette Zubehör, die Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung, die Garantiekarte und die Originalverpackung nicht vergessen.

Fehlersuche

FEHLER	URSACHE	WAS TUN?
COMPUTER Keine Anzeige oder keine Funktion	Keine Stromversorgung Keine Kabelverbindung	Überprüfen ob das Netzteil richtig angeschlossen ist.
		Kabelverbindung überprüfen. Wenn dies nicht hilft: Service anrufen.
Mechanik nicht regelbar Fehlende Teile	Keine Kabelverbindung	Kabelverbindung überprüfen. Wenn dies nicht hilft: Service anrufen.
		Verpackung Überprüfen. Service anrufen.

SONDERFALL COMPUTERABSTURZ:

Direkte und indirekte statische Entladungen können den Computer des Heimtrainers zum Absturz bringen. Sollte in diesem Falle der Computer nicht wieder von selbst starten, ist ein Neustart des Computers erforderlich.

Neustart: Batterien entfernen und anschließend wieder einlegen.

Für technische Auskünfte und Beratung steht Ihnen unser Service-Center zur Verfügung, siehe SERVICE!

Pflege und Wartung

Pflege

Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit in den Computer eindringt.

Wartung

Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung. Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen. Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.



Vor Durchführung von Pflege- und Wartungsarbeiten am Gerät ist dieses Gerät immer vom Stromnetz zu trennen. Versichern Sie sich, dass der Netzstecker des Gerätemetzteils aus der Stromsteckdose entfernt wurde.

Garantie

Die Garantiezeit beträgt 3 Jahre und beginnt am Tag des Kaufs bzw. am Tag der Übergabe der Ware. Für die Geltendmachung von Garantieansprüchen sind die Vorlage des Kassabons sowie die Ausfüllung der Garantiekarte dringend erforderlich. Bitte bewahren Sie den Kassabon und die Garantiekarte daher auf!

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind, nach Wahl des Herstellers durch Reparatur und Umtausch. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Schäden, die durch einen Unfall, durch ein unvorhergesehenes Ereignis (z. B. Blitz, Wasser, Feuer etc.), unsachgemäße Benützung oder Transport, Missachtung der Sicherheits- und Wartungsvorschriften oder durch sonstige unsachgemäße Bearbeitung oder Veränderung verursacht wurden. Die gesetzliche Gewährleistungspflicht des Übergebers wird durch diese Garantie nicht eingeschränkt. Die Garantiezeit kann nur verlängert werden, wenn dies eine gesetzliche Norm vorsieht. In den Ländern, in denen eine (zwingende) Garantie und/oder eine Ersatzteillagerhaltung und/oder eine Schadenersatzregelung gesetzlich vorgeschrieben sind, gelten die gesetzlich vorgeschriebenen Mindestbedingungen.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät zwecks Reparatur an die Servicestelle zu senden. Nach Ablauf der Garantiezeit anfallende Reparaturen sind kostenpflichtig.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab unsere Service Hotline.

Firma und Sitz des Verkäufers:

Österreich:
Hofer KG • Hofer Straße 2 • A-4642 Sattledt

Serviceadresse(n):

RC-Sportgeräte • Franz Sauer Str. 48 • 5020 Salzburg

Hotline:

0800/80 80 15 (Mo–Fr. 8.00–17.00 Uhr)

Email:

office@rc-sportgeraete.de

Importeur:

Royalbeach Austria Spiel- & Sportartikel Vertriebs GesmbH
Postfach 37 • A-5110 Oberndorf

Produktbezeichnung:

Vibrationsplatte V9

Produkt-/Herstellerkennzeichnungsnummer:

33358

Artikelnummer:

14350

Aktionszeitraum:

12/2009

Fehlerbeschreibung:

Name des Käufers:

PLZ/Ort:

Straße:

Tel.Nr./Email:

Unterschrift:

